

# Friskispressens träningsprogram



## Utfall åt sidan på bosuboll

**HUR:** Börja med en fot på bosubollen och en i golvet. Böj benen så mycket du klarar utan att tappa grundpositionen.

Pressa ifrån med benet som är i golvet. Sträva efter att flytta kroppen i sidled över bosubollen. Sätt foten du hade i golvet på bosubollen och foten du hade på bosubollen på andra sidan om bosubollen. Upprepa åt andra hållet.

**Viktigt:** Behåll ryggen rak!

**UTMANING:** Gör rörelsen explosivt – hoppa över bollen!

**VARFÖR:** Bra balans- och stabilitetsövning för nästan hela kroppen. Kräver styrka i stora delar av kroppen, men extra i bål, rumpa och lår.

## Tänk på

- Det är viktigt med bra hållning under övningarna, annars har de inte lika bra effekt. Ledarna på passen påminner din att hålla en "atletisk hållning", den får du genom grundpositionen. Hitta den!

- Lär dig tekniken i övningarna innan du tar i eller belastar ordentligt.

- Är du ovan kan du tänka så här: Första varvet – känn på, följande två – kör hårt.

- En vattenflaska och handduk är toppen i pausen mellan varven.

- Övningarna blir tuffare om man gör dem i högre tempo eller med tyngre vikter. Testa dig fram eller fråga ledaren.



## Väderkvarnen

**HUR:** Stå med händer och tår i golvet. Armarna är raka. Hela kroppen ska vara rak som ett spjut och nacken är en förlängning av ryggraden. Spänn magen lätt. Lyft ena handen från golvet. Rotera överkroppen upp mot taket. Följ armen med blicken. Tänk på att hela tiden ha tårna i golvet, vrid inte fötterna. Vrid så långt det går med rätt teknik. Vrid tillbaka och byt arm. Båda armarna ska vara raka hela tiden. Tappa inte hållningen i bålens muskler.

**VARFÖR:** Stabilitet och styrka för axlar, skuldror och bål. Rörlighet i ryggen.



UTMANING:  
LYFT  
FÖTTERNA!



## Crunches med skivstång

**HUR:** Ligg utsträckt på rygg. Armarna är raka och skivstången hålls parallellt med golvet bakom huvudet. Dra upp benen mot bröstet och lyft upp rumpen. Gör samtidigt en "crunch" – lyft upp skuldror från golvet och sträva efter att få skivstången bakom fotsulorna. Vänd rörelsen och sträck ut hela kroppen.

**UTMANING:** Orkar du, sträva efter att inte vila fötterna och armarna i golvet.

**VARFÖR:** Styrka i magens muskler. Rörlighet i höft, rygg och vader.